

# CDS assoluto su pista

## 1a fase regionale

Stadio Primo Nebiolo - Viale Hugues 10

approvazione Fidal Piemonte n. 174/pista/2019

### 1° GIORNATA

#### Sabato 11 Maggio

Ore 12.30 ritrovo - Inizio gare ore 14.00  
conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara  
(eccetto staffette confermate dal resp. tecnico)

#### PROGRAMMA TECNICO

**Donne:** 100 - 400 - 1500 - 3000 siepi - 100  
hs - alto - triplo - peso - martello - marcia  
5000 m - 4x100

**Uomini:** 100 - 400 - 1500 - 3000 siepi - 110  
hs - asta - triplo - disco - giavellotto - marcia  
10000 m - 4x100

#### ORARIO GARE DI MASSIMA

ore 14.00: martello F - asta M - triplo F - 110 hs  
ore 14.15: 100 hs  
ore 14.30: 100 F  
ore 15.10: 100 M - alto F  
ore 15.30: giavellotto M (gruppo B)  
ore 16.00: 400 F - disco M (gruppo B) - peso F  
ore 16.30: 400 M - triplo M  
ore 17.00: 1500 F - giavellotto M (gruppo A)  
ore 17.20: 1500 M - disco M (gruppo A)  
ore 17.40: 3000 siepi M  
ore 18.00: 3000 siepi F  
ore 18.20: 4x100 F  
ore 18.40: 4x100 M  
ore 19.00: marcia 5000 F - marcia 10000 M

Iscrizioni: entro il 09/05 ore 20.00 direttamente  
dalla sezione dedicata nell'on-line

### 2° GIORNATA

#### Domenica 12 Maggio

Ore 12.30 ritrovo - Inizio gare ore 14.00  
conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara  
(eccetto staffette confermate dal resp. tecnico)

#### PROGRAMMA TECNICO

**Donne:** 200 - 800 - 5000 - 400 hs - asta -  
lungo - disco - giavellotto - 4x400

**Uomini:** 200 - 800 - 5000 - 400 hs - alto -  
lungo - peso - martello - 4x400

#### ORARIO GARE DI MASSIMA

ore 14.00: martello M - asta F - 200 F  
ore 14.30: 200 M  
ore 15.00: lungo M (2 pedane)  
ore 15.20: 400 hs M  
ore 15.40: 400 hs F  
ore 16.00: 800 F - disco F (gruppo B) - giavellotto F  
ore 16.30: 800 M - lungo F (2 pedane) - alto M  
ore 17.00: 5000 F - peso M  
ore 17.30: 5000 M - disco F (gruppo A)  
ore 18.00: 4x400 F  
ore 18.20: 4x400 M

LANCI: gruppo B accrediti peggiori (3 lanci) - gruppo A  
accreditati migliori (3 lanci + 3 con ripescaggi eventuali  
atleti gruppo B)